Polar Equine M400

Guide de démarrage

Compatible avec

Fabriqué par

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tél +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.com

FRA 02/2015

BIENVENUE

Merci d'avoir choisi Polar ! Dans ce manuel, nous allons vous expliquer les bases de l'utilisation et de l'entretien du Polar M400 Equine. Vous pouvez télécharger le manuel d'utilisation complet du M400 sur polar.com/support/M400. Pour obtenir davantage d'aide, vous pouvez visionner d'excellents didacticiels vidéo sur polar.com/support.

Contenu du coffret

1. **Polar M400** : Doté d'un GPS intégré, le M400 fournit diverses informations utiles pendant l'entraînement. Le M400 assure un suivi précis de la vitesse et de la distance, et calcule aussi grâce au GPS les données relatives à l'altitude, au dénivelé positif et au dénivelé négatif.
2. **Câble USB** : Utilisez le câble USB pour charger la batterie, mais aussi synchroniser les données entre votre M400 et le service Web Polar Flow via le logiciel FlowSync.

3. **L'émetteur de fréquence cardiaque H7** mesure en temps réel la fréquence cardiaque, et envoie ces informations en continu et sans fil au M400.
4. **Base d'électrode Polar Equine** (incluse dans le kit Polar Equine M400) OU **ceinture Polar Equine** (incluse dans le kit Polar Equine M400 Trotting)

5. Avec votre Polar M400, vous recevez une nouvelle **ceinture souple Polar**. Les électrodes en plastique situées au dos de la ceinture détectent votre fréquence cardiaque.

Vous pouvez télécharger le guide de démarrage en allemand, français, italien, espagnol, finnois et suédois sur www.polar.com/support.

CONFIGURER VOTRE M400

Lorsque vous prenez possession de votre nouveau M400, celui-ci se trouve en mode rangement. Il se réveille lorsque vous le branchez sur un ordinateur. Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre M400.

Pour être sûr de disposer du dernier logiciel sur votre M400, veuillez procéder à la configuration sur le service Web Flow.

1. Accédez à flow.polar.com/start et installez le logiciel FlowSync.
2. Branchez votre M400 sur votre ordinateur afin de procéder à la configuration et charger la batterie.
3. Créez un compte Polar Flow pour votre cheval.
4. Paramétrez la fréquence cardiaque maximale pour votre cheval dans Polar Flow : Nom du compte > Réglages > Fréquence cardiaque maximale : indiquez 220.
5. Ajoutez un ou plusieurs profils sport de cheval : Nom du compte > Profils sportifs > Ajouter un profil sportif : Entraînement équestre et/ou Séance de trot.
6. Synchronisez les réglages avec votre M400 dans Polar FlowSync.

Bien que vous disposiez d'un équipement pouvant être utilisé à la fois par des humains et des chevaux, notez que le M400 ne peut être configuré que pour un utilisateur à la fois. Si vous voulez l'utiliser vous-même, restaurez les réglages d'usine dans FlowSync et créez votre propre compte.

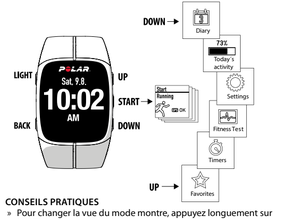
Si vous êtes pressé de réaliser votre première séance d'entraînement avec le M400, procédons à une configuration rapide pour vous permettre de passer à l'action :

1. Branchez le M400 à votre ordinateur via un câble USB pour charger la batterie. Si celle-ci est entièrement vide, l'animation de charge apparaît au bout de quelques minutes.
2. Une fois le chargement terminé, configurez votre M400. Vous devez aussi saisir des réglages physiques, même s'ils ne concernent pas le cheval.
3. Quand vous avez terminé, le message **C'est parti !** apparaît.

Si vous procédez à la configuration rapide, vous ne pouvez utiliser votre M400 qu'en anglais. Pour l'utiliser dans d'autres langues, procédez à la configuration sur flow.polar.com/start.

VOUS FAMILIARISER AVEC VOTRE M400

Parcourez le menu en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER, et utilisez le bouton RETOUR pour revenir, mettre en pause et arrêter.



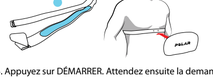
CONSEILS PRATIQUES

» Pour changer la vue du mode montre, appuyez longuement sur HAUT
» Pour verrouiller les boutons en vue horaire, appuyez longuement sur LUMIÈRE
» Pour accéder au Raccourci depuis la vue d'entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE

ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE AU M400

Pour commencer à utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque H7, vous devez d'abord l'associer à votre M400. Mettez en place l'émetteur de fréquence cardiaque sur vous-même comme indiqué ci-dessous, ou fixez l'émetteur sur votre cheval avec la base d'électrode ou la ceinture, comme indiqué plus loin dans ce manuel.

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Agrafez la ceinture autour de votre poitrine et ajustez-la près du corps.
3. Fixez l'émetteur de fréquence cardiaque sur la ceinture.



4. Appuyez sur DÉMARRER. Attendez ensuite la demande d'association de l'émetteur, puis choisissez Oui.

Vous pouvez aussi associer un nouvel émetteur sous **Réglages** > **Réglages généraux**> **Conn et sync** > **Coupler nouvel appareil**.

BASE D'ÉLECTRODE

Le kit émetteur de fréquence cardiaque/base d'électrode Equine représente la nouvelle génération d'émetteurs de fréquence cardiaque pour chevaux. Le système présente des capteurs en plastique constitués d'un matériau conducteur qui s'adaptent parfaitement aux mouvements d'un cheval au galop. Ces capteurs comprennent un coussin absorbant visant à garantir un contact permanent avec la peau du cheval et une précision optimale.

Composants

1. La base d'électrode Equine détecte le signal électrique de chaque battement de cœur. Elle comporte une poche destinée à l'émetteur de fréquence cardiaque et deux électrodes. L'électrode positive est marquée d'un signe plus et l'électrode négative, d'un signe moins.

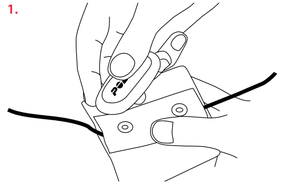
2. Deux sangles en plastique pour fixer la base d'électrode.

FIXATION DE LA BASE D'ÉLECTRODE

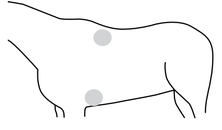
1. Fixez l'émetteur de fréquence cardiaque dans la poche de la base d'électrode. Refermez soigneusement la poche.
2. L'émetteur de fréquence cardiaque capte les minuscules impulsions électriques émises par le cœur. Pour que l'émetteur puisse lire correctement la fréquence cardiaque, assurez un bon contact entre les électrodes et la peau du cheval. Mouillez bien les électrodes et le crin du cheval à l'endroit où les électrodes viennent se positionner (voir l'illustration). Si votre cheval présente un crin long ou épais, vous pouvez le couper sur la zone concernée. Cela améliore grandement la qualité du signal de fréquence cardiaque.
3. Fixez la poche à la selle avec l'une des sangles en plastique.
4. Placez l'électrode positive (câble court) sous la selle (4), sur le flanc gauche du cheval. Assurez-vous que la partie conductrice de l'électrode soit plaquée contre la peau du cheval (5). Le poids du cavalier maintiendra l'électrode en place.
5. Fixez l'électrode négative (câble long) sous la sangle de selle à l'aide d'une sangle en plastique (6), puis serrez la sangle de selle. Si nécessaire, vous pouvez placer une éponge mouillée entre l'électrode négative et la sangle de selle afin d'assurer un bon contact avec la peau.

Afin d'optimiser le contact entre la peau du cheval et les électrodes, vous pouvez appliquer du gel de contact sur ces dernières. Ceci assure une meilleure détection de la fréquence cardiaque du cheval.

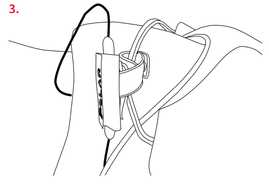
1.



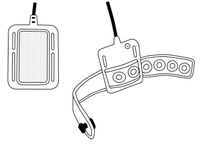
2.

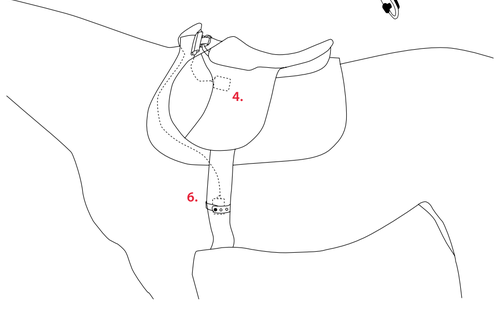


3.



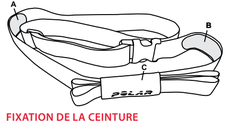
5. 6.





CEINTURE

Les électrodes en plastique (A, B) situées au dos de la ceinture détectent la fréquence cardiaque. La poche (C) protège l'émetteur de fréquence cardiaque des chocs et des rayures, et l'empêche de tomber de la ceinture. L'émetteur de fréquence cardiaque envoie le signal de fréquence au M400.



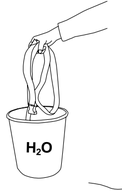
FIXATION DE LA CEINTURE

1. Pour que l'émetteur puisse lire correctement la fréquence cardiaque, assurez un bon contact entre les électrodes en plastique et la peau du cheval. Mouillez bien la ceinture, par exemple dans un seau d'eau (1).
2. Mouillez également le crin du cheval à l'endroit où les électrodes viennent se positionner (2). Si votre cheval présente un crin long ou épais, vous pouvez le couper sur la zone concernée. Cela améliore grandement la qualité du signal de fréquence cardiaque.
3. Fixez l'émetteur de fréquence cardiaque dans la poche (3). Refermez soigneusement la poche.
4. Placez la ceinture comme indiqué (4), la poche contenant l'émetteur de fréquence cardiaque sur le flanc gauche du cheval. De cette manière, les électrodes de la ceinture sont convenablement positionnées.

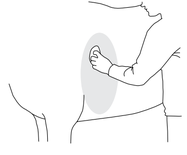
L'émetteur de fréquence cardiaque présente une portée de plus de 10 m. Vous pouvez ainsi surveiller la fréquence cardiaque de votre cheval même lors du travail à la longe.

Afin d'optimiser le contact entre la peau du cheval et les électrodes, il est possible d'appliquer du gel de contact sur ces dernières. Ceci assure une meilleure détection de la fréquence cardiaque du cheval. Appliquez le gel sur les électrodes situées au dos de la ceinture.

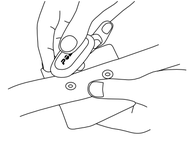
1.



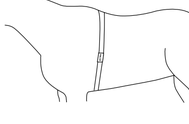
2.



3.



4.



DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur DÉMARRER et choisissez le profil sport. Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres pour capter les signaux de satellite GPS. Restez immobile, écran vers le haut, jusqu'à ce que le signal soit détecté. Ceci fait, OK apparaît. Appuyez à nouveau sur DÉMARRER quand vous êtes prêt à partir.

Sur le service Web Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs (tels qu'Entraînement et Séance de trot) à votre liste de sports, mais aussi les modifier eux ainsi que les profils existants. Vous pouvez aussi choisir ce qui apparaît à l'écran pendant les séances d'entraînement. Sur le service Web Flow : Cliquez sur le nom du compte/la photo de profil dans l'angle supérieur droit et choisissez Profils sportifs.

Démarrer une séance avec timer

Vous pouvez configurer un timer répétitif ou deux timers alternatifs basés sur une durée et/ou une distance afin de guider vos phases de travail et de récupération en cas d'entraînement fractionné.

1. Pour commencer, accédez à **Chrono** > **Timer interv.**. Choisissez **Régler le(s) timer(s)** pour créer de nouveaux timers.
2. Choisissez **Basé sur le temps** ou **Basé sur la distance** :
   - Basé sur le temps : Définissez les minutes et les secondes du timer, puis appuyez sur DÉMARRER.
   - Basé sur la distance : Définissez la distance du timer, puis appuyez sur DÉMARRER.
3. **Le message Régler un autre timer?** apparaît. Pour régler un autre timer, choisissez Oui et répétez l'étape 2.
4. Une fois l'opération terminée, choisissez **Démarrer X.XX km / XX:XX** et appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
5. Une fois que le M400 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Démarrer une séance avec estimation de l'heure de fin

Indiquez la distance de la séance et le M400 estimera son heure de fin en fonction de la vitesse.

1. Pour commencer, accédez à **Chrono** > **Estimation chrono**.
2. Pour paramétrer une distance cible, accédez à **Régler distance**, puis choisissez **5.00 km**, **10.00 km**, **Semi-marathon**, **Marathon** ou **Régler autre distance**. Appuyez sur DÉMARRER. Si vous avez choisi **Régler autre distance**, réglez la distance et appuyez sur DÉMARRER. Le message **L'heure de fin sera estimée pour XX.XX** apparaît.
3. Choisissez **Démarrer XX.XX km / X.XX mi** et appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
4. Une fois que le M400 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Réaliser un tour : Appuyez sur DÉMARRER pendant une séance.

Verrouiller une zone de fréquence cardiaque : Pour verrouiller/déverrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement, appuyez longuement sur DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous en serez informé par signal sonore.

Mettre en pause et arrêter l'entraînement : Appuyez sur RETOUR pour suspendre votre séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur DÉMARRER. Pour arrêter la séance suspendue, appuyez sur RETOUR pendant 3 secondes jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

Vous pouvez aussi démarrer la fonction Timer interv./ Estimation chrono pendant la séance, par exemple après l'échauffement. Appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au Raccourci, puis choisissez Timer interv./ Estimation chrono.

Le Polar M400 offre de nombreuses fonctions uniques pour vous aider à mieux vous entraîner. Pour tirer le meilleur parti de votre dispositif d'entraînement, consultez son manuel d'utilisation complet. Le manuel d'utilisation est disponible en téléchargement sur www.polar.com/support/M400.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Obtenez une analyse instantanée et approfondie de votre entraînement avec le M400, et l'application et le service Web Flow.

M400
Après chaque séance d'entraînement, vous en obtiendrez un résumé instantané. Pour consulter ultérieurement le résumé de l'entraînement, accédez à **Journ.** et choisissez le jour, puis choisissez le résumé de la séance à consulter.

Application Polar Flow
Synchronisez votre M400 avec l'application Flow pour analyser les données d'entraînement d'un coup d'œil après chaque séance. L'application Flow vous permet de consulter un bref aperçu des données d'entraînement hors ligne.

Service Web Polar Flow
Le service Web Polar Flow vous permet d'analyser tous les détails de la séance d'entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec les autres.

RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

Valeurs de fréquence cardiaque anormales pendant l'exercice
- Vérifiez que les électrodes sont correctement positionnées et à l'endroit. Assurez-vous également que la sangle de selle soit suffisamment serrée.
- Veillez à bien humidifier le crin du cheval sous les électrodes. Si votre cheval présente un crin long ou épais, coupez-le à l'emplacement des électrodes.
- L'accumulation de sueur et de saleté peut gêner la mesure du signal émis par le coeur vers l'émetteur. Vérifiez si les électrodes ont besoin d'être nettoyées.
- Vérifiez que l'émetteur de fréquence cardiaque est solidement fixé à la poche de la base d'électrode ou à la ceinture.
- Maintenez le dispositif d'entraînement et l'émetteur de fréquence cardiaque du même côté du cheval.
- Si vous avez effectué toutes les opérations indiquées ci-dessus et que la mesure de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas, la pile de votre émetteur de fréquence cardiaque est peut-être vide.

Comment capter au mieux les signaux satellite ?
Mettez le M400 en place face vers le haut sur votre poignet. Pendant la recherche, gardez votre poignet immobile et surélevé par rapport au niveau de votre poitrine. Restez immobile et tenez la position jusqu'à ce que le M400 ait détecté les signaux satellite.

Comment garantir une bonne réception du signal GPS par le M400 ?
La réception du signal GPS est optimale lorsque vous vous entraînez dans un endroit dégagé ne présentant aucune obstruction des signaux satellite. En raison de la nature du signal GPS, les collines,
les immeubles et les arbres peuvent par exemple bloquer le signal satellite. La pluie, le brouillard et la neige peuvent également affecter la qualité du signal.

Le M400 ne détecte pas les signaux satellite ou la détection prend du temps
Quelque chose aux alentours bloque peut-être la réception du signal satellite GPS (p. ex. passages souterrains, immeubles, zones à relief élevé ou boisées). Sortez et éloignez-vous des immeubles
et des arbres. Dans de bonnes conditions, l'acquisition des signaux satellite
prend généralement 30 à 60 secondes la première fois. Notez que la réception GPS ne fonctionne pas à l'intérieur.

Les valeurs de vitesse ou de distance sont incorrectes ou irrégulières
Quelque chose aux alentours bloque peut-être la réception du signal satellite GPS (p. ex. passages souterrains, immeubles, zones à relief élevé ou boisées). Si le M400 ne parvient pas à détecter les signaux satellite, il ne peut pas calculer sa localisation. La distance est mesurée entre la dernière localisation avant la zone d'ombre et la première localisation après cette dernière en ligne droite.

Quelle est la précision de mesure du M400 ?
La précision de mesure du M400 est de +/- 2 % pour la distance et +/- 2 km/h pour la vitesse. En cas de déplacement à faibles vitesses (inférieures à 3 km/h), la précision de ce niveau peut parfois entrainer des erreurs relativement importantes. Toutefois, avec des vitesses plus élevées la mesure est plus précise.

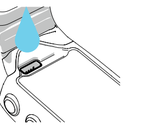
ENTRETIEN ET MAINTENANCE

Les instructions suivantes vous aideront à vous acquitter des engagements au titre de la garantie, à maintenir le dispositif en parfait état, à assurer des mesures fiables et à optimiser la durée de vie de la base d'électrode/ceinture et de l'émetteur de fréquence cardiaque.

M400
Garder le dispositif propre
- Vous pouvez laver le dispositif avec une solution d'eau et de savon doux sous l'eau du robinet. N'utilisez pas d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.
- Si vous ne portez pas le dispositif en permanence, essuyez toute humidité avant de le ranger. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air ou dans un environnement humide, tel qu'un sac en plastique ou un sac de gym humide.

Maintenir le port USB du dispositif propre pour garantir un chargement et une synchronisation parfaits
- Assurez la propreté du port USB afin de protéger efficacement votre M400 de l'oxydation et de tout autre dommage possible causé par l'eau salée (sueur ou eau de mer par exemple) et la saleté.
- **Pour assurer la propreté du port USB, rincez-le à l'eau tiède après chaque séance d'entraînement.** Le port USB est étanche et vous pouvez le rincer à l'eau courante sans endommager les composants électriques.
- Lors de l'utilisation du port USB, s'assurer de l'absence d'humidité, de poils, de poussière ou de saleté sur ce dernier. Essuyez délicatement les saletés. Il est possible d'utiliser un cure-dent pour retirer poils, poussière ou autre saleté de la cavité du connecteur. N'utilisez pas d'outils acérés pour le nettoyage pour éviter les rayures.

Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de –10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.



Ne chargez pas le M400 lorsque le port USB est humide ou imprégné de sueur.

Émetteur de fréquence cardiaque H7
Détachez l'émetteur de fréquence cardiaque de la poche après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez l'émetteur de fréquence cardiaque avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Ceinture souple : Après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau. Lavez-la régulièrement. Consultez les instructions de lavage figurant sur l'étiquette de la ceinture.

Pour obtenir des instructions d'entretien plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support.

Base d'électrode
Après chaque utilisation, rincez la base d'électrode à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement les électrodes
avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur les électrodes. Ne faites pas tremper la base d'électrode, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas et ne pliez pas trop les électrodes.

Ceinture
Après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes.

Rangement
Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou monté sur le sulky. Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Séchez et rangez la base d'électrode/ceinture et l'émetteur de fréquence cardiaque séparément afin d'optimiser la durée de vie de la pile de l'émetteur. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

Service après-vente
Durant les 12 mois de garantie, nous vous recommandons de vous adresser uniquement à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle autre que le remplacement de la pile. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

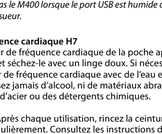
M400

Type de batterie	Batterie Li-Pol 190 mAh
Durée de fonctionnement	8 heures maximum avec GPS et émetteur de fréquence cardiaque
	De -10 °C à +50 °C
Température de fonctionnement	30 m
Étanchéité	Acier inoxydable, polycarbonate, acrylonitrile-butadiène-styrène, uréthane thermoplastique, polyméthylméthacrylate, silicone
Matériaux	

Émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth® Smart

Type de pile	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile	Joint torique 20 x 1,0 ; matériau : FPM
Température de fonctionnement	De -10 °C à +50 °C
Étanchéité	30 m
Connecteur	Polyamide
Ceinture	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester

Pour remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque :
1. À l'aide d'une pièce, ouvrez le couvercle de la pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN.
2. Insérez la pile (CR 2025) dans le couvercle avec la borne positive (+) orientée contre le couvercle. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité.
3. Remettez le couvercle en place sur le connecteur.
4. Utilisez la pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE.



Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez le manuel d'utilisation complet sur polar.com/support.

Pour des raisons de sécurité, veillez à utiliser le bon modèle de pile.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, suiveurs d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer le niveau de contrainte physiologique et la récupération pendant et après une séance d'exercice. Les dispositifs d'entraînement et les suiveurs d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un GPS intégré indiquent la vitesse, la distance et la localisation. Avec un accessoire Polar compatible, les dispositifs d'entraînement Polar indiquent la vitesse et la distance. La cadence, la localisation et la puissance délivrée. Vous trouverez la liste complète des accessoires compatibles sur www.polar.com/en/products/accessories. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un capteur de pression barométrique mesurent l'altitude et d'autres variables. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Le dispositif d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Minimiser les risques lors de l'entrainement : L'exercice peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'exercice régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entrainement.
- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Outre l'intensité de l'exercice, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, les drogues, l'alcool et la nicotine. Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'exercice. **Si, lors de l'exercice, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'exercice ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous portez un stimulateur cardiaque. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques. En cas de réaction cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Les vêtements de couleur sombre peuvent aussi maculer les dispositifs d'entraînement plus clairs. Pour conserver pendant plusieurs années l'éclat d'un dispositif d'entraînement clair, veillez à porter pendant l'entraînement un vêtement dont les couleurs ne déteignent pas. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque.

Si vous vous entraînez par temps froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement sur votre peau.

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques et de stations de base WLAN. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence. Pour plus d'informations, consultez la page www.polar.com/support.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR POUR LES PRODUITS EQUINE

- Les produits Polar Équine sont conçus et fabriqués pour les sports équestres. Chaque produit est soumis à des tests rigoureux avant de quitter l'usine.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des clients applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des clients à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de douze (12) mois à compter de la date d'achat.
- **Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !**
- La garantie ne couvre pas les pièces d'usure telles que les piles, la base d'électrode Equine, la ceinture Equine et la ceinture souple, l'usure normale du produit, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents, au non-respect des précautions d'emploi ou à un mauvais entretien, les boîtiers/écrans fissurés, cassés ou rayés, les produits ou leurs composants modifiés ou altérés.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

Informations réglementaires disponibles sur www.polar.com/support.

CE Ce produit est conforme aux Directives 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur www.polar.com/en/regulatory_information.

CE 0537 Ce produit est conforme aux Directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible sur www.polar.com/en/regulatory_information.

Ce produit est conforme aux Directives 2013/56/CE et 2012/19/UE. Élimination séparée pour la pile et l'électronique.

Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Copyright © 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans une autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ™ contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy.

Décharge de responsabilité
Veuillez noter que les présentes conditions de garantie s'appliquent aux produits Polar Équine au lieu de toute autre condition de garantie Polar Electro, même si d'autres conditions peuvent figurer dans certaines documentations produit.